Pérdida de peso

Cuando existe pérdida de peso, el porcentaje de grasa pudiera no cambiar como se espera debido a que la lectura es un porcentaje del peso y los dos cambiarán al mismo tiempo. Para minimizar la perdida de tejido corporal asegúrese de incluir ejercicio en su programa de pérdida de peso.

Grasa Corporal 5%-80%

Edad	Femenino				Masculino			
	Muy Delgado	Sano	Sobrepeso	Obesidad	Muy Delgado	Sano	Sobrepeso	Obesidad
<39	<21	21-33	33-39	>39	<8	8-19	19-25	>25
40-59	<23	23-35	35-40	>40	<11	11-22	22-28	>28
>59	<24	24-36	36-42	>42	<13	13-25	25-30	>30

Agua Corporal 10%-80%

Edad	Femenino			Masculino		
	Bajo	Normal	Alto	Bajo	Normal	Alto
10-15	<57	57-67	>67	<58	58-72	>72
16-30	<47	47-57	>57	<53	53-67	>67
31-60	<42	42-52	>52	<47	47-61	>62
61-80	<37	37-47	>42	<42	42-56	>56

Músculo Femenino >34%; Masculino >40% en casos normales

Informacion adicional

1. Asegúrese que su báscula este a la temperatura del cuarto, y sobre una superficie horizontal libre de vibraciones.
2. Esta báscula no es a prueba de agua. No la exponga a la humedad.
3. Como esta báscula es un instrumento de precisión, debe utilizarse con extremo cuidado. Evite malos tratos, movimientos y vibraciones.
4. No desarme esta báscula ya que la garantía automáticamente será nula.
5. La pantalla puede ser afectada por alteraciones electromagnéticas como el hecho de operarla cerca de un radio. Si esto pasa, mueva el aparato causante del problema, apague la báscula y vuélvala a prender

Garantía

Su báscula Escali esta garantizada contra cualquier defecto en los materiales y mano de obra por un periodo de 5 años desde la fecha de compra. Para mayores detalles visite nuestra página Web www.escali.com.

Escali®

Measuring What's Next™

Model: USHM180S

User's Guide

Ultra Slim

Health Monitor Scale

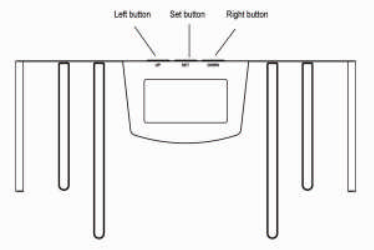
www.escali.com

Thank you for choosing the Escali Ultra Thin Health Monitor Scale. This precision state-of-the-art measuring instrument is most accurate when weighing on a flat hard surface. This scale will not function correctly on carpet. As the electronic sensors are sensitive, avoid dropping or jarring the scale and store where it will be protected from impact.

Warning! Do not use this product if you have a pacemaker or other internal electronic medical device.

Initial Setup and Entering Personal Data Into Memory

1. Place two AAA batteries (total 4) into each of the two battery compartments on the base of the scale. Ensure the +/- terminals are correctly placed as indicated by the diagram within the battery compartment.
2. Select your desired mode of display by pressing the **kg/st/lb** button on the base of the scale.
3. This smart scale can remember up to four users. To begin using, simply stand on the scale with clean dry bare feet or press **SET** to enter set-up mode..
4. After the scale provides an initial weighing, it will select an open User Number. Press **SET to** confirm this selection or press **UP** and **DOWN** to chose another User Number. Press **SET** to confirm.



5. Select gender using the **UP** and **DOWN** buttons. Four options are available: Male, Female, Male Athlete, Female Athlete. Press **SET** to confirm.
6. Select height using the **UP** and **DOWN** buttons. Press **SET** to confirm.
7. Select age using the **UP** and **DOWN** buttons. Press **SET** to confirm.
8. To program other users repeat steps 3 through 7.

Para pesar y medir

1. Para empezar a usar, simplemente párese descalzco. Después de algunos segundos su peso será mostrado en la pantalla..

2. Después la báscula comenzará el análisis corporal mostrando un “o” en movimiento.

3. Cuando la medición se ha completado, si ningún usuario ha sido seleccionado, la báscula seleccionará automáticamente el número de usuario. La básculas entonces mostrará el peso actual, grasa corporal, agua corporal y masa muscular tres veces.

4. Si la báscula no puede seleccionar el usuario automáticamente entonces mostrara “1234”. El usuario puede seleccionar el número correcto presionando los botones UP y DOWN. Presione SET para confirmar. La báscula entonces mostrará los resultados.
5. La báscula se apagará automáticamente si ya no no se usa posteriormente.

Para recordar información personal de la memoria.

Cuando la báscula esté apagada o cuando la pantalla muestre 0.0, presione los botones UP o DOWN para mostrar la información y los resultados del número de usuario seleccionado.

Error

Si existiera algun error en la medición la báscula mostrará Err2. Bájese de la báscula y permita que la báscula se restaure. Intente de nuevo.

Cómo funciona la báscula?

Esta báscula usa AIB (Análisis de Impedancia Bioeléctrica) para medir la grasa y agua corporal. Con esta tecnología, una señal electrica segura y de baja intensidad pasa a través del cuerpo. La báscula mide la velocidad de la corriente, la cual es afectada por el agua, músculos, huesos y grasa. Usando esa información, la báscula estima el porcentaje de grasa corporal, agua corporal y masa muscular.

Usando el análisis

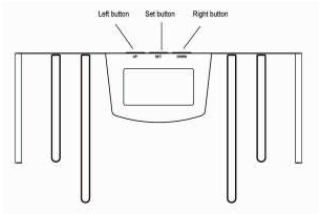
Los niveles de hidratación fluctuan durante el día y se ven afectados por el ejercicio, la comida y lo que tomamos. Como resultado, para máxima exactitud y repetitibilidad, es recomendable que esta función se use a la misma hora y con las mismas condiciones para poder establecer un promedio personal. Estas lecturas son un indicador cercano, no un valor exacto. Por favor consulte a su médico para mayor información.

Gracias por escoger la báscula monitor de salud ultra delgada Escali. Para resultados óptimos, este instrumento innovador de medición debe ser usado en una superficie plana y rígida. Evite alfombras. Como los sensores electrónicos son muy sensibles, evite sacudir o dejar caer la báscula y guárdela en un lugar donde esté libre de cualquier impacto.

CUIDADO! No use este producto si usted tiene un marcapasos o algun otro dispositivo electrónico dentro de su cuerpo.

Preparación inicial e introducción de información personal a la memoria.

1. Coloque 2 baterias AAA (4 en total) en cada uno de los compartimento de 2 baterías en la base de la báscula. Asegúrese que las terminales +/- estén bien puestas como esta indicado en el diagrama de cada compartimento.
2. Seleccione la unidad de peso/medida deseada con el botón que se encuentra por debajo de la báscula.
3. Esta inteligente báscula puede recordar hasta 4 usuarios. Para comenzar a usarla simplemente párese descalzo en la báscula o presiones SET para entrar al modo de configuración.
4. Después que la báscula le dé el peso inicial, aparecerá un número de usuario. Presione SET para confirmar la selección presione UP y DOWN para seleccionar otro usuario. Presione SET para confirmar.



5. Seleccione el género usando los botones UP y DOWN. Existen cuatro opciones: Masculino, Femenino, Atleta Masculino, Atleta Femenino. Presione SET para confirmar.
6. Seleccione la altura usando los botones UP y DOWN. Presione SET para confirmar.
7. Seleccione la edad usando los botones UP y DOWN. Presione SET para confirmar.
8. Para programar otros usuarios por favor repita desde el paso 3 al 7.

To Weigh and Measure

1. To begin use, simply stand directly onto the scale platform with clean dry bare feet. After a few seconds your weight will be shown.

2. The scale will then begin a body analysis displaying a moving “o”.

3. When measurement is completed, if a user number has not been selected, the scale will select the User Number automatically. The scale will then display the current weight, body fat, total body water, and muscle mass data three times.

4. If the scale can not select the user automatically it will display “1234”. The user can select the right number by pressing the **UP** and **DOWN** keys. Press **SET** to confirm. The scale will then display the results.
5. The scale turns off automatically if no further operation.

Recall Personal Data from Memory

With the scale off or when the display is 0.0, press the UP or DOWN buttons to show the data and results for the selected User Number.

Error

If there is an error in measurement the scale will display Err2. Step off and allow the scale to reset. Try again.

How does the scale work?

This scale uses BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) to measure the body fat, body water, and muscle. In this technique, a safe, low-level electrical signal is passed through the body. The scale measures the speed of the current which is affected by water, muscle, bone, and fat. Using this data, the scale estimates the percentage of body fat, body water, and muscle mass.

Using the Analysis

Hydration levels fluctuate throughout the day and are affected by exercise, eating and drinking. As a result , for maximum accuracy and repeatability, it is recommended that this function be used about the same time of day under the same conditions to establish a personal average. These readings are a close indication, and not an exact value. Please consult your doctor for more information.

Weight Loss

During weight loss, the percentage of body fat may not change as expected since the reading is a percentage of body weight and both will be changing at the same time. To minimize the loss of lean body tissue be sure to include exercise in your weight loss plan.

Body Fat 5%-80%

Age	Female				Male			
	Underfat	Healthy	Overfat	Obese	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
<39	<21	21-33	33-39	>39	<8	8-19	19-25	>25
40-59	<23	23-35	35-40	>40	<11	11-22	22-28	>28
>59	<24	24-36	36-42	>42	<13	13-25	25-30	>30

Body Water 10%-80%

Age	Female			Male		
	Low	Normal	High	Low	Normal	High
10-15	<57	57-67	>67	<58	58-72	>72
16-30	<47	47-57	>57	<53	53-67	>67
31-60	<42	42-52	>52	<47	47-61	>62
61-80	<37	37-47	>42	<42	42-56	>56

Muscle

Female: >34% ; Male: >40% under normal instance.

Additional Information

1. Make sure your scale is at room temperature, and on a stable horizontal surface free of vibration.
2. This scale is not waterproof. Do not expose to moisture.
3. As this scale is a precision instrument, it must be handled with extreme care. Avoid rough treatment, shaking and vibration.
4. Do not disassemble this scale or the warranty will be void.
5. The display value may be affected by electromagnetic disturbances such as operating near a radio. If this occurs, move the device that is causing the disturbance and turn the scale off and restart.

Product Guarantee

Your Escali scale is guaranteed to be free of defects in materials and workmanship for a period of 5 years from the date of purchase. For full details of this guarantee please visit our web site at www.escali.com.

Escali®

Measuring What's Next™

Modelo: USHM180S

Manual del Usuario

Báscula Monitor de Salud Ultra Delgada

www.escali.com